

献立	材 料	作 り 方
2013年3月 小豆し飯	米 C5 小豆 C0.3 水 C5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米を洗い、ザルに上げて水けを切る。 2. 小豆を少し柔らかくなるまで茹で、煮汁を残しておく。 3. 2の煮汁に米を入れ、1時間浸しておく。 4. 2の小豆を加えて炊く。 5. 炊き上がったら全体をよく混ぜ供す。
3月21日 鉄火味噌	味噌 C1・1/2 葱みじん 大さじ4 人参みじん // 人参の葉 // ごぼうささがき // ごま油 100cc 煮干し 40g 大豆 C1/2 熱湯 // 砂糖 C2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大豆を洗い水気を切って熱したフライパンで乾煎りする。香ばしくなったら同量の熱湯を加え、湯気をにがさないように蓋をして5分間蒸し煮する。 2. ごぼうはささがきにし、水に浸けてあく抜きし、葱、人参、人参の葉はみじん切り。 3. 煮干しは腹の黒い部分を取り除き、みじん切り、小さいものはそのまま。 4. 分量の油を熱した鍋に1の大豆と煮干しを入れて炒める。 5. 油が全体に回ったら、固い野菜から順に加えてよく炒める。 6. 味噌、砂糖を練り混ぜたものを加えて弱火にし、木杓子をこまめに動かしながら約40～50分時間をかけてゆっくり練り上げる。
3月22日 茹で卵のグラタン	卵 8個 玉ねぎ 100g バター 大さじ1 トマトピューレ C1/2 バター 大さじ3 小麦粉大さじ4・1/2 牛乳 C3・1/2 塩 小さじ1 胡椒 少々 生クリーム C1/2 完熟トマト 200g パルメザンチーズ40g パセリみじん 少々 バター 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 卵は箸で転がしながら茹で、沸騰したら蓋をして弱火で10分茹でる。火を止めてそのまま5分おいて水に取り、十分冷ましたら殻をむき、5mm厚さの輪切り。トマトは湯むきにして種を除き、1cm角に切る。 2. 玉葱はみじん切りにしてバターで炒め、トマトピューレを加えて弱火でペースト状になるまで煮詰める。 3. 厚手の鍋を火にかけ、バター大さじ3を溶かして粉を加え、木杓子でよく混ぜながら弱火でサラサラになるまで炒めて火からおろし、牛乳をC1/2ずつ加えて、ダマが出ないようにかき混ぜる。牛乳を入れてとろりとなるまで煮て、塩、胡椒で味をととのえ、火から下ろす。 4. 3に2の玉葱を加えて混ぜ、生クリームも加える。 5. 器の内側にバターをぬり、4のソースを薄く敷いて、茹で卵を一面に並べ、トマトを散らす。この上にソース少量流して茹で卵とトマトをのせて、最後に茹で卵とトマトを飾り、おろしたチーズとパセリのみじん切りを散らす。250℃の天火に入れて表面こんがりとし色づくまで焼く。

献立	材 料	作 り 方
3月23日（木） 薄揚げと小松菜の炒り煮	油揚げ 2枚 小松菜 1把 サラダ油 小さじ2 醤油、酒 各大さじ2	1. 油揚げは湯通しして千切り。小松菜は茹でて固く水気を絞って3cm長さに切り、サラダ油を熱して小松菜と薄揚げを入れ、水気がなくなるまで炒り上げ、醤油と酒で味をつけ、汁気がなくなるまで炒りつける。
3月24日（金） 鰯の酢洗い、もみじおろし	〔鰯 2尾 塩 小さじ1/2 酢 適量 大根 120g 赤唐辛子 1本 あさつき 3～4本	1. 鰯は頭とわたを除いて洗い、3枚におろして塩をふり、30分～1時間おく。そのあと酢洗い、皮をむいて細切りにする。 2. 大根の真ん中に菜箸を突き刺して穴をあけ、ここに種を除いた赤唐辛子を差し込んでおろし金でおろしてもみじおろしを作る。あさつきは小口切りにする。 3. 器に鰯を盛って、もみじおろしを添え、鰯の上にあさつきをふる。